

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN LANJUT USIA TENTANG
SENAM DENGAN KEAKTIFAN DALAM MENGIKUTI SENAM
DI POSYANDU DESA NGARGOREJO NGEMPLAK
BOYOLALI**

SKRPSI

**Disusun Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan**



**Disusun Oleh:
YANI PARYANTI
J210060001**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN LANJUT USIA TENTANG
SENAM DENGAN KEAKTIFAN DALAM MENGIKUTI SENAM
DI POSYANDU DESA NGARGOREJO NGEMPLAK
BOYOLALI

oleh:

YANI PARYANTI
J 210 060 001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 31 Januari 2011 dan telah direvisi
dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji:

1. H. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep. ()
2. Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns, M.Kes. ()
3. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes. ()

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : YANI PARYANTI
NIM : J 210 060 001
Program Studi : S1 - KEPERAWATAN
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN LANJUT USIA TENTANG SENAM DENGAN KEAKTIFAN DALAM MENGIKUTI SENAM DI POSYANDU DESA NGARGOREJO NGEMPLAK BOYOLALI**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Pada Tanggal : Januari 2011

Yang menyatakan,

(Yani Paryanti)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : YANI PARYANTI
NIM : J 210 060 001
Program Studi : S1 - KEPERAWATAN
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN
LANJUT USIA TENTANG SENAM DENGAN
KEAKTIFAN DALAM MENGIKUTI SENAM DI
POSYANDU DESA NGARGOREJO
NGEMPLAK BOYOLALI**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat dan serahkan ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan – kutipan dan ringkasan – ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, Januari 2011

Yang menyatakan,

(Yani Paryanti)

MOTTO

”Jadikan sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya yang demikian itu sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusuk”

(QS Al Baqarah: 45)

”Barang siapa menempuh jalan dalam rangka menuntut ilmu, maka Allah SWT akan memudahkan jalannya menuju surga”

(Nabi Muhammad SAW)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta dan do'a karya sederhana ini penulis persembahkan teruntuk

1. Ayah dan Ibunda yang dengan penuh kasih sayang, kesabaran, pengorbanan dan segala do'a yang memberikan kekuatan kepada penulis serta ayahanda yang selalu penulis sayangi.
2. Suamiku tercinta
3. Kakakku tersayang
4. Kakek dan Nenekku.
5. Sahabat-sahabatku angkatan 2006
6. Almamater.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan Lanjut Usia tentang Senam dengan Keaktifan dalam Mengikuti Senam di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang bisa penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Setiadji, MS, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus menjadi dosen penguji
3. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Winarsih Nur Ambarwati, S.Kep., Ns. ETN., M. Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Arina Maliya, A.Kep., M.Si., Med selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
7. Seluruh staf pengajar Progdil S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membimbing sehingga penulis mendapatkan ilmu dan bekal dalam penyusunan skripsi ini.
8. Para Kader di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Para responden yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
10. Kedua Orang Tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang senantiasa telah memberikan dorongan, semangat dan kasih sayangnya untuk menyelesaikan skripsi ini sampai dengan selesai.
11. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.

Surakarta, Januari 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
 BAB I Tinjauan Pustaka	
A. Tinjauan Teori	8
1. Lanjut Usia (Lansia)	8
2. Pengetahuan.....	14
3. Keaktifan	16
4. Senam	25
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep.....	32

D. Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan sampel penelitian	33
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
H. Pengolahan Data	41
I. Analisa Data.....	42
J. Etika Penelitian	44
K. Jalannya Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Karakteristik Responden.....	49
2. Analisis Univariat	53
3. Analisis Bivariat	57
B. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Definisi Operasional	37
Tabel 2. Metode penilaian pengetahuan lansia tentang senam.....	38
Tabel 3. Skala Pengetahuan Lansia Tentang Senam	38
Tabel 4. Penafsiran	44
Tabel 5. Tabulasi silang antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	31
Gambar 2. Kerangka Konsep	32
Gambar 3. Distribusi responden menurut umur	49
Gambar 4. Distribusi responden menurut jenis kelamin	50
Gambar 5. Distribusi responden menurut tingkat pendidikan	52
Gambar 6. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan.....	54
Gambar 7. Distribusi responden berdasarkan tingkat Keaktifan dalam mengikuti senam lansia.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat persetujuan sebagai asisten penelitian
- Lampiran 2. Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 3. Data uji validitas pengetahuan
- Lampiran 4. Hasil uji validitas pengetahuan
- Lampiran 5. Hasil uji reliabilitas
- Lampiran 6. Kuesioner tingkat pengetahuan lansia tentang senam
- Lampiran 7. Data induk penelitian
- Lampiran 8. Daftar presensi senam lansia selama 48 minggu
- Lampiran 9. Hasil uji data penelitian

ABSTRAK

Usaha untuk meningkatkan kesehatan lanjut usia (lansia) dengan adanya olah raga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia dan diharapkan dapat melakukan aktifitas secara mandiri. Lansia yang melakukan senam sebat di posyandu diperlukan suatu pengetahuan yang baik sehingga lansia sadar akan arti pentingnya kesehatan dan adanya kemauan untuk mengikuti kegiatan senam yang telah ditentukan jadwal oleh kader posyandu lansia. Hasil studi pendahuluan di Posyandu lansia Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali diperoleh informasi dari beberapa lansia yang ditemui dan ditanya mengemai pengetahuan tentang manfaat senam 17 lansia hanya dapat menyebutkan beberapa manfaat senam lansia, sedangkan 3 lansia dapat menyebutkan manfaat senam lansia. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti senam di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *korelasional* dengan rancangan deskriptif, serta dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah anggota posyandu lansia sebanyak 90 orang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*, dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 47 responden. Instrumen penelitian mengenai pengetahuan lansia tentang senam menggunakan kuesioner dengan skala *Guttman*, sedangkan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia diperoleh dari jumlah kehadiran lansia mengikuti senam selama satu tahun terakhir yaitu 48 kali pertemuan. Uji hipotesis menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan 17 responden (36,2%) memiliki pengetahuan kategori sedang, 14 responden (29,8%) dengan pengetahuan tinggi dan 16 responden (34,0%) memiliki pengetahuan rendah. Sebanyak 29 responden (61,7%) tidak aktif dalam mengikuti senam lansia, 18 responden (38,3%) aktif mengikuti senam lansia. Hasil uji hipotesis dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai $\chi^2 = 14,684$ dengan *p-value* = 0,001, sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan Keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali. Saran penelitian adalah perlunya peningkatan kesadaran lansia akan arti pentingnya kesehatan, yaitu mengikuti kegiatan senam lansia.

Kata kunci : pengetahuan, lansia, keaktifan, senam lansia

ABSTRACT

Efforts to improvement health of elderly with normal exercise was aims to improve physical quality of and hope can do activities himself. Elderly who did gymnasium in elderly health service center was needed a good knowledge, ant it hope elderly was aware of health importance and a willingness to participate in gymnasium activities according to schedule in elderly health service center. The result of pre research in elderly health service center Ngargorejo Village, Ngemplak of Boyolali got information from several elderly who was asked the knowledge gymnasium, 17 elderly could not explanation gymnasium, but 3 elderly could explain gymnasium. The purpose of this study was to know relation between elderly knowledge of gymnasium with liveliness following exercise in elderly health service center Ngadirejo Village Ngemplak of Boyolali. The kind of research is quantitative research, with descriptive correlational methods, and cross sectional approach. Members of elderly in elderly health service center were 90 persons. Taking sample was using purposive sampling, and got 47 respondents. Instrument research about gymnasium knowledge was using questionnaire with Guttman scale, while an active elderly in following exercise got from presence as long as one year or 48 times . Hypothesis Test was using Chi Square test. Results showed 17 respondents (36,2%) had medium knowledge, 14 respondents (29,8%) with high knowledge, and 16 respondents (34,0%) had low knowledge. 29 respondents (61,7%) was not active in participating exercise and 18 respondents (38,3%) actively participates in gymnastics elderly. Results of hypothesis testing with Chi Square test was $\chi^2 = 14,684$ with $p = 0.001$ so concluded there was relation between elderly knowledge of gymnasium with liveliness following gymnasium in elderly health service center Ngadirejo Village Ngemplak of Boyolali. Research suggestions is need to increase awareness by elderly where it importance health of elderly, to follow gymnasium.

Key words: knowledge, elderly, active, elderly health service center, gymnasium